



PETITS GÂTEAUX MOELLEUX

— Banane, Cacahuètes, Coco & Chocolat —

. Pour 14 petits gâteaux .

- . Bananes très mûres / 150g
- . Jus de citron / 1 càc
- . Sucre de canne complet / 40g
- . Huile de coco vierge / 20g
- . Cacahuètes grillées / 50g (poids final, une fois décortiquées)
- . Chocolat noir / 50g
- . Farine de riz complète / 50g
- . Farine de maïs / 50g
- . Farine de coco / 20g
- . Pincée de bicarbonate alimentaire
- . Cannelle en poudre / 1 demi-càc
- . Pincée de sel

Topping :

- . Quelques rondelles de banane (une par gâteau)
- . Noix de coco râpée

- . Préchauffez votre four à 180°C (th.6).
- . Commencez par verser les cacahuètes et le chocolat noir dans le bol de votre robot mixeur. Le chocolat noir doit être déjà grossièrement concassé en morceaux, pour faciliter le mixage.
- . Mixez jusqu'à ce que vous obteniez des cacahuètes concassées et des éclats de chocolat, de taille moyenne.
- . Ajoutez ensuite tous les ingrédients secs (farines, sucre, bicarbonate, cannelle, sel). Mixez une deuxième fois.
- . Faites fondre l'huile de coco à feu doux dans une casserole. Elle doit être totalement liquide.
- . Versez-la également dans le robot. Mixez une dernière fois juste le temps d'obtenir un mélange sableux bien homogène. Grattez les parois du bol entre temps si nécessaire, pour faciliter l'opération.
- . Épluchez les bananes et versez-les dans un saladier. Pour rappel, il vous en faut 150g. Écrasez la chair de banane avec une fourchette, jusqu'à obtenir une purée à peu près lisse, à la texture gluante.
- . Ajoutez le jus de citron et mélangez vivement.
- . Versez le mélange sec préparé plus tôt dans cette préparation humide.
- . Remuez le tout avec une spatule, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Mélangez sans trop travailler la pâte, pour qu'elle reste légèrement aérée.
- . Normalement, la pâte est bien souple, très légèrement collante mais tout en restant facile à manipuler. Elle n'est pas censée rester accrochée aux doigts.
- . Chemisez une plaque de cuisson avec une feuille de papier sulfurisé.
- . Attrapez des morceaux de pâte et formez des petites boules entre vos mains, que vous déposez au fur et à mesure sur la plaque de cuisson. Espacez-les entre elles au maximum.
- . Une fois toutes vos boules de pâte déposées sur la plaque,

Suite au verso >



PETITS GÂTEAUX MOELLEUX

— Banane, Cacahuètes, Coco & Chocolat —

. Pour 14 petits gâteaux .

- . Bananes très mûres / 150g
- . Jus de citron / 1 càc
- . Sucre de canne complet / 40g
- . Huile de coco vierge / 20g
- . Cacahuètes grillées / 50g (poids final, une fois décortiquées)
- . Chocolat noir / 50g
- . Farine de riz complète / 50g
- . Farine de maïs / 50g
- . Farine de coco / 20g
- . Pincée de bicarbonate alimentaire
- . Cannelle en poudre / 1 demi-càc
- . Pincée de sel

Topping :

- . Quelques rondelles de banane (une par gâteau)
- . Noix de coco râpée

aplatissez-les pour leur donner une forme de cookies épais.

. Découpez des rondelles de banane, déposez-les sur le dessus des gâteaux et enfoncez-les légèrement dans la pâte pour qu'elles restent bien prises à l'intérieur.

. Pour finir, parsemez d'un peu de noix de coco râpée.

. Enfournez à mi-hauteur pour 20 minutes environ.

. A la sortie du four, déposez vos petits gâteaux sur une grille, pour les laisser tiédir tranquillement et atteindre la consistance désirée (la croûte va devenir un peu croquante tandis que l'intérieur reste tout moelleux).

. Dès qu'ils ont tiédi et durci, n'attendez plus pour les déguster !

